

Food Labels



Workshop 3: Label Lingo

Calories

Label Term	Means
Calorie-free	Less than 5 calories
Low-calorie	40 calories or less
Reduced or fewer calories	At least 25% fewer calories*
Light or lite	$\frac{1}{3}$ fewer calories or 50% less fat; if more than half the calories are from fat, fat content must be reduced by 50% or more*
Low-calorie meals	120 calories or less per 100 grams
Light meal	Low-fat or low-calorie meal

Fats

Label Term	Means
Fat-free	Less than 0.5 gram fat per serving
Low-fat	3 grams or less fat per serving
Reduced fat or less fat	At least 25% less fat per serving*
Light or lite	$\frac{1}{3}$ fewer calories or 50% less fat per serving*
Low-fat meal	3 grams or less fat per 100 grams and 30 percent or less calories from fat
Saturated fat-free	Less than 0.5 gram saturated fat and less than 0.5 gram trans fatty acids per serving
Low saturated fat	1 gram or less saturated fat per serving and no more than 15% of calories from saturated fat
Reduced or less saturated fat	At least 25% less saturated fat*

*As compared with a standard serving size of the traditional food.

continued...



Etiquetas de comida



Taller 3: Terminología de las etiquetas

Calorías

Término usado en la etiqueta	Significa
Sin calorías	Menos de 5 calorías
Bajo en calorías	40 calorías o menos
Calorías reducidas o menos calorías	Al menos 25% menos de calorías*
Ligero o light	Un tercio menos de calorías o 50% menos de grasa; si más de la mitad de las calorías son por grasa, el contenido de grasa debe reducirse 50% o más*
Comida baja en calorías	120 calorías o menos por cada 100 gramos
Comida ligera	Comida “baja en grasa” o “baja en calorías”

Grasas

Término usado en la etiqueta	Significa
Sin grasa	Menos de 0.5 gramos de grasa por porción
Bajo en grasa	3 gramos o menos de grasa por porción
Grasa reducida o menos grasa	Al menos 25% menos de grasa por porción*
Ligero o light	1/3 menos de calorías o 50% menos de grasa por porción*
Comida baja en grasa	3 gramos o menos de grasa por cada 100 gramos y 30% o menos de calorías por grasa
Sin grasa saturada	Menos de 0.5 gramos de grasa saturada y menos de 0.5 de ácidos grasos trans por porción
Bajo en grasa saturada	1 gramo o menos de grasa saturada por porción y no más de 15% de calorías por grasa saturada
Grasa saturada reducida o menos grasa saturada	Al menos 25% menos de grasa saturada*

*Comparado con una porción de tamaño estándar de alimentos tradicionales.

continúa...



Food Labels



Cholesterol

Label Term	Means
Cholesterol-free	Less than 2 milligrams cholesterol and 2 grams or less of saturated fat per serving
Low cholesterol	20 milligrams or less cholesterol and 2 grams or less of saturated fat per serving
Reduced or less cholesterol	At least 25% less cholesterol* and 2 grams or less of saturated fat per serving

Fat, Saturated Fat and Cholesterol Content on Packaged Seafood, Game Meat, Cooked Meat or Cooked Poultry

Label Term	Means
Lean	Less than 10 grams total fat, 4.5 grams or less saturated fat and 95 milligrams cholesterol per 3-ounce serving and per 100 grams
Extra Lean	Less than 5 grams total fat, 2 grams saturated fat and 95 milligrams cholesterol per 3-ounce serving and per 100 grams

Sugar

Label Term	Means
Calorie-free	Less than 5 calories
Sugar-free	Less than 0.5 gram sugars per serving
Reduced sugar or less sugar	At least 25% less sugar or sugars per serving*
No added sugars, without added sugar, no sugar	No sugars added during processing or packing, including ingredients that contain sugar, such as juice or dry fruit
Low sugar	May not be used as a claim on food labels

*As compared with a standard serving size of the traditional food.

continued...



Etiquetas de comida



Colesterol

Término usado en la etiqueta	Significa
Sin colesterol	Menos de 2 miligramos de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción
Bajo en colesterol	20 miligramos o menos de colesterol y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción
Colesterol reducido	Al menos 25% menos de colesterol* y 2 gramos o menos de grasa saturada por porción

Contenido de grasas totales, grasa saturada y colesterol en empaquetados de mariscos, carnes crudas, carnes cocidas o aves cocidas

Término usado en la etiqueta	Significa
Bajo en grasa	Menos de 10 gramos de grasas totales, 4.5 gramos o menos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por cada porción de 3 onzas y por cada 100 gramos
Súper bajo en grasa	Menos de 5 gramos de grasas totales, 2 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol por cada porción de 3 onzas y por cada 100 gramos

Azúcares

Término usado en la etiqueta	Significa
Sin calorías	Menos de 5 calorías
Sin azúcar	Menos de 0.5 gramos de azúcares por porción
Azúcar reducida o menos azúcar por porción	Por lo menos 25% menos azúcar por porción*
Sin azúcares añadidas, azúcar añadida, sin azúcar	No se añadieron azúcares durante el procesamiento o proceso de empaquetamiento, incluyendo ingredientes que contienen azúcar, como jugos o frutos secos
Bajo en azúcar	No debe usarse en las etiquetas de comida

*Comparado con una porción de tamaño estándar de alimentos tradicionales.

continúa...



Food Labels



Salt and Sodium

Label Term	Means	Example
Sodium-free	Less than 5 mg of sodium per serving	Crackers
Very low sodium	35 mg or less of sodium per serving	Chips
Low sodium	140 mg or less of sodium per serving	Soup, cereal, crackers
Reduced or less sodium	At least 25% less sodium*	Soy sauce, bacon, soup, pretzels, crackers
Light in sodium	50% less sodium*; restricted to foods with more than 40 calories per serving or more than 3 grams of fat per serving	Crackers
Salt-free	Less than 5 mg of sodium per serving	Herb blends
Low-sodium meat	140 mg or less of sodium per 100 grams	Frozen dinner
Unsalted or no added salt	No salt added during processing; does not necessarily mean sodium-free	Peanuts, butter, canned vegetables, microwave popcorn, crackers, breakfast cereal

*As compared with a standard serving size of the traditional food.

continued...

Etiquetas de comida



Sal y sodio

Término usado en la etiqueta	Significa	Ejemplo
Sin sodio	Menos de 5 mg de sodio por porción	Galletas saladas
Muy bajo en sodio	35 mg o menos de sodio por porción	Papas fritas
Bajo en sodio	140 mg o menos de sodio por porción	Sopa, cereal, galletas saladas
Sodio reducido	Al menos 25% menos sodio*	Salsa de soya, tocino, sopa, pretzels, galletas saladas
Ligero en sodio	50% menos sodio*; limitado a alimentos con más de 40 calorías por porción o más de 3 g de grasa por porción	Galletas saladas
Sin sal	Menos de 5 mg de sodio por porción	Sazonadores de hierbas
Carne baja en sodio	140 mg o menos de sodio por cada 100 g	Comidas congeladas
Sin sal o sin sal añadida	No se añadió sal durante el procesamiento; esto no significa que el alimento no contenga sodio	Cacahuates, mantequilla, vegetales enlatados, palomitas de maíz hechas en horno de microondas, galletas saladas, cereal listo para comerse

*Comparado con una porción de tamaño estándar de alimentos tradicionales.

continúa...

Food Labels



Other Label Terms

Label Term	Means
Fresh	Food in its raw state. The term can't be used on food that has been frozen or heated, or on food that contains preservatives
Fresh frozen	Food that is quickly frozen while very fresh, shortly after harvest
Homogenized	Process of breaking up and separating milk fat. This makes the texture of milk smooth and uniform
Natural	Product with no artificial ingredient or added color that is minimally processed. The label must explain the use of the term "natural" (e.g., "no added colorings or artificial ingredients," "minimally processed")
Pasteurized	Process of heating foods such as raw milk, raw eggs and fresh juice to a temperature high enough to destroy bacteria and inactivate most enzymes that cause spoilage
Ultra-pasteurized	Process of heating food such as cream to a temperature higher than pasteurization. This extends the time it can be stored in the refrigerator or on the shelf
UHT (Ultra High Temperature)	Process similar to ultra-pasteurization. With high heat and sterilized containers, food can be stored unopened without refrigeration for up to three months. Once opened, it needs refrigeration

**As compared with a standard serving size of the traditional food.*

Etiquetas de comida



Otros términos

Término usado en la etiqueta	Significa
Fresco	Alimentos en su estado crudo. Este término no puede usarse para alimentos que han sido congelados o calentados previamente, ni para alimentos que contienen conservantes
Congelado fresco	Alimentos que han sido congelados todavía estando muy frescos, poco después de haber sido cosechados
Homogeneizado	Proceso de romper y separar las grasas de la leche. Esto hace que la textura de la leche sea uniforme y esté libre de grumos
Natural	Producto sin ingredientes artificiales ni colorantes añadidos, el cual ha tenido un procesamiento mínimo. La etiqueta debe explicar el uso del término “natural” (por ejemplo, “sin colorantes añadidos ni ingredientes artificiales”, “mínimamente procesado”)
Pasteurizado	Proceso por el cual se calientan alimentos como la leche cruda, los huevos crudos y el jugo fresco a una temperatura lo suficientemente alta para destruir las bacterias y desactivar la mayoría de las enzimas que causan la descomposición
Ultra-pasteurizado	Proceso por el cual se calientan alimentos como la crema de leche a una temperatura más alta que la pasteurización. Esto prolonga el tiempo que el alimento puede ser almacenado en el refrigerador o en la despensa
Proceso UHT (Temperatura ultra alta)	Proceso similar a la ultra-pasteurización. Al ser procesados a temperaturas muy elevadas y en recipientes esterilizados, los alimentos pueden ser almacenados sin refrigerarse y sin ser abiertos hasta por tres meses. Una vez abierto, el alimento necesita refrigeración

**Comparado con una porción de tamaño estándar de alimentos tradicionales.*

